



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

PIRASANIN FAYDALARI

Probiyotik bir besindir. Obezite riskini azaltmaya yardımcı olur. Bağırsak sağlığını destekler. Bağırsaklardaki bakteri, parazit oluşumunu önler. Besinlerin emilimini destekler. Probiyotik desteğiyle vücuttaki zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olabilir. Bağırsak iltihaplarına karşı koruma sağlar.

İçerdiği bol miktardaki A vitamini sayesinde cildin koruyucu ve yenileyici doğal yardımcısı olabilir. A vitamini ve beta karoten pırasayı cilt dostu sebzeye dönüştürür. Düzenli tüketimde vitamin ve bileşen desteğiyle cildinizi yenileyebilir, cildinizi dış etkenlere karşı koruyabilir.

Antiseptik etkiye sahiptir, bu yönüyle vücudu hastalıklara karşı korur. Özellikle grip, soğuk algınlığı gibi kış hastalıklarına yakalanma riskini düşürür. Doğal enfeksiyon kovucu pırasa, virüslerle savaşabilir, vücut direncini artırabilir. İnfluenza virüsü, idrar yolu enfeksiyonunda mücadeleci bir destekle sağlığını korur.

Diyet yaparken beslenmenize eklediğinizde tokluk sürenizi uzatır, düşük kalorisi sayesinde yüksek doyuruculuk sağlar ve metabolizmanız hızlı çalışır. Pırasa lifli ve düşük kalorili olduğu için bağırsaklarınızın çalışmasını destekler, yağ yakmanıza yardımcı olur, zayıflama sürecinizin daha sağlıklı ilerlemesine katkıda bulunur.

Kardiyovasküler hastalıklara karşı yardımcı bir besindir. Pırasada bulunan bileşenler ve folat içeren B vitamini kalp sağlığını korur, kalp krizi ve inme riskini düşürmeye yardımcı olur. Folat eksikliği kalp hastalıklarına yakalanma riskini artırabilir. Pırasa sadece vitaminleriyle değil antioksidanlarıyla da kalbi korumaya yardımcıdır. Kalbi oksidatif hasarlardan korumaya çalışır, çok yönlü şekilde destekler. A vitamini, zeaksantin ve lutein üçlüsü göz sağlığı için pırasayı doğal koruyucu bir sebzeye dönüştürür. Göz sağlığını destekleyen pırasa, görme yetisini güçlendirmeye yardımcı olur.

100 gram pırasanın besin değeri;

Kalori: 61 kkal Karbonhidrat: 14.1 gr Protein: 1.5 gr Yağ: 0.3 gr Lif: 1.8 gr

